

3. Усков Н. Ф. Христианство и монашество в Западной Европе раннего Средневековья. Германские земли II/III – середины XI в. – СПб.: Алетейя, 2001. – 506 с.
4. Омэнн Дж. Христианская духовность в католической традиции. Гл. 4 URL: [http://www.krotov.info/library/15\\_o/me/omen\\_04.html](http://www.krotov.info/library/15_o/me/omen_04.html) (дата обращения: 31.01.18).
5. Мулен Л. Повседневная жизнь средневековых монахов Западной Европы (X-XV вв.). Гл. 8. URL: [http://www.gumer.info/bogoslov\\_Buks/History\\_Church/Mulen\\_lifeMonah\\_08.php](http://www.gumer.info/bogoslov_Buks/History_Church/Mulen_lifeMonah_08.php) (дата обращения: 31.01.18).
6. Монашество // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона. URL: <http://www.vehi.net/brokgauz/index.html> (дата обращения: 31.01.18).
7. Леклерк Ж. Любовь к словесности и жажда Бога. М.: Изд-во Францисканцев, 2015. 352 с.

П. Е. Архипов

## **МЕДИТАЦИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ И РЕЛИГИЙ**

*Ключевые слова: медитация, религия, внутренний диалог, духовная практика.*

В западных и восточных культурах понятие медитации трактуется по-разному. Если в первом случае «медитацию» скорее можно поставить в ряд с такими явлениями, как планирование или рефлексия, то во втором – данное понятие предполагает собой процесс, посредством которого достигается «просветление». Цель восточных медитаций заключается в получении нового опыта. При этом, не только опыта в интеллектуальной и философской сферах, но и опыта потустороннего [1].

В нашей работе мы сконцентрируемся на том, какое именно место в современной религиозной культуре и светской культуре занимает понятие медитации, как оно изменяется во времени и какие медитативные техники используются по сей день. Мы также ответим на вопрос, почему медитации или родственные явления, обнаруживаются во всех существующих религиях.

Исторически медитация – один из приёмов индийской духовной практики. Она занимала значимую роль в ведизме. М. Элиаде в своей работе «История веры и религиозных идей» пишет: «открытие полнокровного и блаженного, единого с богами, существования не

давало покоя индийской духовности в течение долгого времени после исчезновения оригинального напитка. Отсюда – поиски иных методов достижения такого состояния: аскеза, оргиастические эксцессы, медитация, техника йоги, мистическая самоотдача» [2, с.197]. В части о напитке говорится о некоей «соме», чье название совпадает с именем третьего бога ведийского пантеона. Предположительно, напиток наркотического, то есть помогавшего достигнуть особого состояния. Исходя из данных, предоставляемых нам Элиаде, опыт приёма этого напитка создал «значительный резонанс благодаря вдохновляемым им гимнам и особенно последующим интерпретациям».

Дальнейшее развитие медитация получила в индийской йоге и буддизме. Однако её черты угадываются и в «экзерцициях» иезуитов, и в еврейской Каббале. А также в учении о «пути» мусульман-суфиев и даже в православном «умном делании». Но особенно интересно то, что из религии в религию сохранялось не только понятие медитации, хоть и под разными названиями, но и основные техники, практически в неизменном виде.

Наверное, самой распространённой из них является остановка внутреннего диалога. Что же такое внутренний диалог? По определению А. В. Россохина, опубликованным в его работе «Рефлексия и внутренний диалог», это «интрапсихический процесс, протекающий в речевой диалогической форме, направленный на разрешение интеллектуально-неоднозначной, личностно-эмоционально-значимой, конфликтной проблематики» [3, с.47]. Попросту говоря, диалог с самим собой, проводимый для осмысления и решения какой-нибудь внутренней или внешней проблемы. Идея его остановки многим известна благодаря трудам Карлоса Кастанеды, увлекшегося шаманизмом и написавшего множество работ по теме. «Стоит достичь внутреннего безмолвия – и все становится возможным. Внутренний диалог останавливается за счет того же, за счет чего начинается – за счет действия воли. Ведь начать внутренний разговор с самими собой мы вынуждены под давлением тех, кто нас учит», – пишет он в «Огне изнутри» [4].

Однако в данном случае новатором в области духовных практик Кастанеда не является. Остановка внутреннего диалога, иначе называемая ясностью ума, – одна из целого множества практик дзэн-буддизма. Подобные техники можно встретить и в йоге. Вновь обращаясь к труду Мирча Элиаде, выделим такую фразу: «Говоря о йогической медитации, дхьяне, Патанджали определяет ее как «течение объединенной мысли» (ЙС III 2), а Вьяса делает следующее уточнение: «это сфокусированность ничем не обремененного сознания на созерцаемом

объекте»»; скорее всего, именно остановка внутреннего диалога и имеется ввиду под «ничем не обремененным сознанием».

Наблюдая общность духовных практик в различных религиях, нельзя не отметить, что их появление не может обосновываться простой закономерностью. То есть абстрактная техника, не имеющая под собой никакой подоплеки и никак не влияющая на состояние сознания, не могла появиться и тем более закрепиться в массе различных верований. Каким именно путём медитация действует на человека – вопрос спорный, но само наличие реакции мозга на процесс доказано и в научной среде. Для косвенного обоснования этих слов, можно привести цитату из исследования, опубликованного на страницах «Scientific American»: «Информация о положительных эффектах медитации коррелирует с открытиями нейрочеловеков, согласно которым у мозга есть способность меняться в результате переживания определенного опыта». В качестве примера приводится данная иллюстрация: «В процессе оттачивания мастерства, участок мозга, отвечающий за контроль движения пальцев виолончелиста, увеличивается. Подобный процесс проходит и в мозге, в тот момент, когда мы медитируем» [5].

Наблюдается интересная цепочка. Медитация не только приводит к получению нового опыта (что и является её целью), но и меняет структуру мозга. Это позволяет нам охарактеризовать медитацию как практику, проводимую с целью получения положительных изменений. То есть, духовного прогресса. Именно это может служить главным объяснением того, почему медитации или родственные им явления проявляются практически во всех религиях мира. В основе религий лежит мистический опыт переживаний их создателей и святых, тогда как медитация служит способом для получения данного опыта среди последователей.

Если развивать данную точку зрения дальше, то можно посмотреть на множество духовных практик, как на интуитивно найденные способы менять сознание. Элемент улучшения состояния человека и получения им нового опыта напрямую связывается с «озарением» и «просветлением», а путь человека – с путем, пройденным создателем религии.

Это делает медитацию неотъемлемой частью религий. Однако, практика медитации существует и вне религиозного контекста. Хотя, как было отмечено выше, само понятие «медитация», отношение к ней и её цели на западе и на востоке разнятся, сущность явления остаётся прежней. Теряя привязку к возможности достижения потустороннего

опыта, медитация продолжает существовать как техника улучшения качества жизни. То есть, получения позитивных изменений в мозге.

Об этом наглядно свидетельствует «Медитации и осознанности» Энди Паддикомба, популяризовавшего медитацию на западе. Книга была написана автором после многолетнего путешествия по буддистским храмам и изучения самых различных духовных практик. Сам предлагаемый формат медитации специфичен, а процесс сравнивается с «настройкой жесткого диска» [6, с.26]. Однако, сущность остаётся той же. Паддикомб также говорит о концентрации и остановке внутреннего диалога.

Из всего вышесказанного можно вывести то, что понимание медитации исключительно как духовной практики для современных тенденций оказывается слишком узким. Зародившись как религиозное явление, в современной культуре медитация заняла особую роль технологии, ведущей к позитивным изменениям. Однако она не потеряла и своего изначального значения, так и оставшись уникальным, прошедшим сквозь века явлением, до сих пор с трудом поддающимся анализу.

### **Библиографический список**

1. Раджинер. С. В поисках внутреннего мира // SpiritPeople.ru. URL: [http://www.spiritpeople.ru/books\\_and\\_articles/sant-radzhinder-singh/v-poiskah-vnutrennego-mira.html](http://www.spiritpeople.ru/books_and_articles/sant-radzhinder-singh/v-poiskah-vnutrennego-mira.html) (дата обращения: 31.01.2018).
2. Элиаде М. История веры и религиозных идей: От каменного века до Элевсинских мистерий. М.: Критерион, 2002. 464 с.
3. Россохин А. В. Рефлексия и внутренний диалог в изменённых состояниях сознания: Интерсознание в психоанализе. М.: «Когито-Центр», 2010. 304 с.
4. Кастанеда К. Огонь изнутри // Libros. URL: <http://www.libros.am/book/read/id/68304/slug/ogon-iznutri> (дата обращения 29.01.2018).
5. Ricard M., Lutz A., Davidson R. J. Neuroscience Reveals the Secrets of Meditation's Benefits // Scientific American. 2014. Vol. 311, Iss. 5.
6. Паддикомб. Э. Медитация и осознанность. М.: Альпина, 2014. 330 с.